

ほけんだより

6月



令和7年 6月 16日
京都市立松尾小学校
校長 伊藤幸範 No. 3

6月4～10日は「^は ^{くち} ^{けんこうしゅうかん} 歯と口の健康週間」でした。松尾小学校では、5・12・19日が^は ^{いしや} ^{けんしん} 歯科検診です。歯医者さんにいってくださいというおたよりをもらった人は、^は ^{いしや} ^{けんしん} 歯医者さんへいきましようね！



6月の保健目標

は くち なか けんこう き っ
歯と口の中の健康に気を付けよう

よく「かむ」と
いいこといっぱい！
合言葉は…



※「ひみこ」は、^{おおむかし} ^{やよいじだい} ^や ^{またいこく} ^{じょう} 大昔(弥生時代)の邪馬台国の女王だよ。

ひみこのはがーぜ！



① ^{よぼう} 歯の予防

よくかむと、^た ^べ ^す ^ぎ ^を 食べすぎを
ふせぐことができます。



② ^{はったつ} 口の発達

よくかむと、^た ^べ ^{もの} ^の ^{あじ} ^が 食べものの味が
よくわかります。

③ ^{はつおん} とばの発音がはっきり

よくかむと、^{くち} ^の ^{まわり} ^の ^{きんにく} ^{をつか} ^う ^{ため} [、] ^{きれいな} ^{はつおん} ^の ^{発音} ^が ^{でき} ^{ます}。

④ ^{はったつ} う(脳)の発達

よくかむと、^{のう} ^の ^は ^{たら} ^き ^が ^{かっぱつ} ^の ^{活発} ^に ^な ^り ^ま ^す。



⑤ ^せ んりよくが
だせる

ぐっとかみしめるこ
とで、^{ちから} ^を ^だ ^す ^こ ^と ^が ^{でき} ^ま ^す。

⑥ ^い ^ー ^ち ^{ょう}
(胃腸)のはたらき
をよくする

よくかむと、^{しょうか} ^を ^た ^す ^け ^る ^{こうそ} ^が ^た ^く ^さ ^ん ^で ^ま ^す。



⑦ ^{びょうき} はの病気をふせぐ

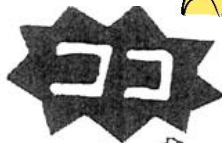
よくかむと、「だえき(つば)」がたくさんでます。
だえきは口の中をきれいにし、^{くち} ^な ^か ^を ^{きれいに} ^{して} [、] ^{むし} ^歯 ^や ^{歯茎} ^の ^{びょうき} ^を ^ふ ^せ ^ぎ ^ま ^す。



⑧ ^{よぼう} がんの予防

よくかむと「だえき(つば)」は、がんもふせぎます。

☆ 歯みがきは



を しっかり みがきましょう。



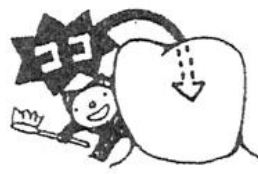
① 歯のみぞ



② 歯と歯のあいだ



③ 歯と歯ぐきのあいだ



④ 歯のうらがわ

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう!

熱中症は命にかかわる病気です。「だいじょうぶ」とかるく考えず、
これからの暑い季節、少しでも体調がわるいときは、はやめにやすおようにしましょうね。

★熱中症予防のポイント★

- ①規則正しい生活をして、体調をととのえる。
- ②体調がわるいときは無理をしない。
- ③こまめに水分をとる。
(運動をする前にもかならず飲む！)
- ④帽子を必ずかぶる。(休けいは日かげでね)



保護者のみなさまへ

★歯と口の健康週間にちなんで・・・むし歯は自然には治りません。一度抜けてしまった歯は生えてきません。当たり前のことですが、大切なことです。小学校6年間のあいだに、子どもたちの歯は、ほぼ全て永久歯(大人の歯)に生え変わります。表面で紹介している標語「ひみこのはがいーぜ」は、ただの頭文字をとっただけではありません。卑弥呼が生きていた弥生時代は木の実や玄米など硬いものが主食で3990回も噛んでいたそうですが、現代においては柔らかく簡単に飲み込めってしまう食品が多く、その分、噛む回数が620回まで減ってきているのです。しっかり噛むことを意識していきたいですね。

「よくかむといいことがいっぱいあります」



よくかむと唾液がたくさん出ます。唾液の働きで口の中の食べかすを洗い流します。(自浄作用) また、歯垢ができるのを抑えます。(殺菌作用)



食事により酸性にかたよった口の中や溶けだした歯の表面を元の状態にもどそうとします。(再石灰化作用)



よくかみくだいた食べ物は、唾液により飲み込みやすくなります。(円滑作用) また、唾液に含まれる消化酵素により消化が助けられ胃や腸への負担を和らげます。(消化補助作用)



かみごたえのある食べ物をかむことで顎の骨の成長を促します。また、骨の密度が高まり丈夫な骨になります。(成長作用)



よくかむと、その刺激により脳への血流が増えます。(活性化作用) また、満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎます。(肥満防止作用)



唾液に含まれるペルオキシターゼという酵素が食物中の発がん性を抑えます。(がんの予防作用)

★プールがはじまります・・・学校の健康診断で異常があった場合は受診を済ませておいてください。プール前日には爪と頭髮(頭ジラミ)のチェック、体調管理をお願い致します。前日や当日朝の体調が悪い場合や、病み上がり、嘔吐・下痢がある場合にはプール学習を控えていただきますよう、お願い申し上げます。

★スクールカウンセラー勤務・・・6月後半は20・27日、7月は4・11・18日の毎週金曜日です。お電話にてご予約ください。

☆お礼☆・・・水ぼうそうも落ち着いてきました。水ぼうそう流行時には、早めにご受診いただくなど、ご協力いただきありがとうございました。今後も、感染症が増えてきた場合には、すぐーるでお知らせいたしますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。